

Preguntas Comunes Sobre la Alimentación con Fórmula

P: ¿Cuál es la mejor manera de alimentar a mi bebé con un biberón?

R: Antes de alimentar a su bebé, lávese las manos. Sostenga al bebé erguido en una posición cómoda. Mírela a los ojos—El darle de comer al bebé fortalecerá los lazos que los une a él.

P: ¿Cuánta fórmula infantil le doy a mi bebé y con qué frecuencia?

R: Los recién nacidos toman sólo unas pocas onzas a la vez. Necesitan cantidades pequeñas a menudo durante el día y la noche porque sus estómagos no tienen capacidad para mucho líquido. El volumen que un bebé toma cambia a medida que crece y empieza a comer alimentos sólidos. Aquí tiene una guía:

0-1 meses	15-27 onzas/día
2-3 meses	25-37 onzas/día
4-5 meses	32-42 onzas/día
6-8 meses	21-30 onzas/día
9-12 meses	24-33 onzas/día

Todos los bebés tienen horarios de alimentación diferentes. Los bebés que son amamantados no necesitan tanta fórmula. Repase el patrón de alimentación de su bebé con su nutricionista de WIC, médico o enfermera.

P: ¿Cómo sé cuándo se ha saciado mi bebé?

R: Tal vez aleje la boca del biberón, cierre los labios o se duerma.

P: ¿Hay que calentar el biberón?

R: A algunos bebés no les importa tomar la fórmula infantil fría. Si usted decide calentarla, caliente el biberón en una cacerola con agua caliente o bajo agua corriente caliente. Agite delicadamente o mezcle, y luego deje caer algunas gotas en su muñeca para asegurarse de que la leche no está demasiado caliente. No use un microondas, ya que puede producir puntos calientes en el biberón que pueden quemarle la boca de su bebé.

P: ¿Cuándo debo hacer eructar a mi bebé?

R: Cada bebé es diferente. Usted debe hacer eructar a su bebé en la mitad de una alimentación o después de cada onza, y nuevamente al terminar. Eructar hace que su bebé se sienta más cómodo al sacar el aire del estómago.

P: ¿Debo darle agua a mi bebé?

R: No se debe dar agua a los bebés menores de 6 meses. Los bebés mayores pueden necesitar un poco de agua en ciertas situaciones, por ejemplo, cuando hace calor. Si su bebé está enfermo, consulte a su médico antes de ofrecerle agua.

P: ¿Debo poner algo más en el biberón además de leche materna o fórmula infantil?

R: Lo único que debe haber en un biberón es leche materna o fórmula infantil. Los bebés más grandes que toman jugo deben aprender a tomarlo de una taza. Si está dando la leche materna que se ha extraído junto con fórmula infantil, es mejor no combinarlas en el mismo biberón. Primero de leche materna y luego, si se queda sin leche extraída, fórmula infantil.

P: ¿Qué tipo de tetera/chupón debo usar?

R: Los recién nacidos deben comenzar con una tetera/chupón de un solo agujero y pasar a una de más agujeros a medida que crecen y desarrollan una succión más fuerte. Evite cortar, ampliar o añadir agujeros a la tetera/chupón del biberón de su bebé. Las tetinas y alimentadores de este tipo pueden causar atragantamiento, alimentación excesiva e ingreso excesivo de aire, lo que puede causar gases o cólicos.

P: ¿Hasta qué edad debe usar mi bebé un biberón?

R: Usted puede empezar a darle sorbos de leche materna extraída o fórmula infantil en una taza alrededor de los seis meses. WIC recomienda que su bebé beba principalmente de una taza para los 12 meses de edad, y que deje el biberón por completo para los 14 meses.

Seguridad, Almacenamiento y Preparación de Fórmula Infantil Concentrada:

- Siempre lávese las manos antes de preparar la fórmula infantil.
- Agitar bien antes de abrir.
- Utilice botellas limpias, teteras, recipientes para mezclar y utensilios.
- Antes de preparar la fórmula, deje correr el agua del grifo durante 1-2 minutos o hasta que esté fría al tacto. Nunca use agua caliente del grifo.
- Hasta que el bebé tenga unos cuatro meses de edad, hierva agua del grifo o de manantial durante un minuto después que el agua ha llegado al punto de ebullición. Deje que el agua se enfríe antes de usarla.
- Eche fórmula concentrada en un recipiente limpio, tal como un recipiente de vidrio.
- Llene la lata vacía en la parte superior con agua y añada al mismo recipiente.
- Revuelva o fórmula.
- Eche fórmula mixta en botellas, o deje en un recipiente tapado, y almacene en el refrigerador hasta que esté listo para su uso.

1 lata (13 onzas) de **fórmula concentrada**
+ 1 lata (13 onzas) de **agua**
= 26 onzas de **fórmula preparada**

- Refrigere la fórmula preparada hasta 24 horas.
- Refrigere contenedores de fórmula concentrada abiertos hasta 48 horas.
- Sólo ponga la cantidad de fórmula que su bebé por lo general bebe de la botella. Después de alimentar a su bebé, bote cualquier fórmula sobrante. ¡No la almacene ni vuelva a usarla!

BÁSICA

SOBRE LA ALIMENTACIÓN CON FÓRMULA

Seguridad:

- Siempre lávese las manos y lave la parte superior de la lata antes de preparar la fórmula.
- Utilice botellas limpias, teteras, recipientes para mezclar y utensilios.
- Antes de preparar la fórmula, deje correr el agua del grifo durante 1-2 minutos o hasta que esté fría al tacto. Nunca use agua caliente del grifo.
- Según los CDC,* la fórmula en polvo no es estéril y debe ser preparada con agua hervida hasta que el bebé tenga aproximadamente 4 meses de edad:
 - o Caliente el agua hasta hervir durante 1-2 minutos
 - o Deje que se enfríe lo suficiente para que no se quemé mientras prepara la fórmula (no más de 10 minutos en un recipiente abierto)
 - o Mezcle la fórmula en polvo como se indica al usarse esta agua caliente
 - o **Enfríe las botellas** poniéndolas bajo el agua del grifo o colocándolas hielo para asegurarse de que no esté demasiado caliente para su bebé al beber
 - o **Chequee siempre la temperatura en su muñeca antes de alimentar**

Almacenamiento:

- Refrigere la fórmula preparada hasta 24 horas.
- Sólo ponga la cantidad de fórmula que su bebé por lo general bebe de la botella. Después de alimentar a su bebé, bote cualquier fórmula sobrante. ¡No la almacene ni vuelva a usarla!
- La fórmula en polvo se debe utilizar dentro de un mes de haberse abierto y antes de la fecha de vencimiento.
- Nota: Si utiliza agua de manantial o de su propio pozo de agua, pregúntele a su médico acerca de los suplementos de fluoruro.

*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Preparación:

1. Guarde la cuchara plástica que se encuentra en lata, sepárela del polvo. Enjuague la cuchara con agua caliente después de cada uso.
2. No llene la cuchara de polvo hasta el tope. Esto hará que la fórmula sea más espesa. Mida sólo cucharadas llenas. No utilice cucharadas a mitad.
3. Mida la cantidad de agua y polvo necesaria. Siempre añádele polvo al agua y mezcle bien.

2 onzas de **agua** + 1 cucharada de **polvo**
= 2 onzas de **fórmula preparada**

4 onzas de **agua** + 2 cucharadas de **polvo**
= 4 onzas de **fórmula preparada**

6 onzas de **agua** + 3 cucharadas de **polvo**
= 6 onzas de **fórmula preparada**

Si mezcla una cantidad grande de fórmula en un recipiente:

29 onzas de **agua** + 1 taza de **polvo**
= 32 onzas de **fórmula preparada**

Siempre cubra y refrigere hasta que esté listo para su uso.

Si su médico le ha recetado una fórmula especial, asegúrese de seguir las instrucciones especiales en el envase de la fórmula.

1-800-942-1007

mass.gov/wic

  @MassWIC



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Form #278, 4/2016 SP

